

## ΥΓΕΙΑ

# Ρύθμιση σακχάρου: Πόσο νερό πρέπει να πίνετε

**Κ**αλύτερος έλεγχος του σακχάρου του αίματος και μείωση του κινδύνου ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 είναι δυνατό να επιτευχθεί μέσω απλών αλλαγών στις καθημερινές συνήθειες και κυρίως στη διατροφή.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της κατανάλωσης νερού μπορεί να αποτρέψει την εκδήλωση των συμπτωμάτων του υψηλού σακχάρου, ποια είναι όμως η συνιστώμενη ποσότητα;

Όπως επισημαίνει ο βρετανικός οργανισμός Diabetes.co.uk, όταν ο στόχος είναι η καλύτερη δυνατή ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, κατά την επιλογή ποτών και ροφημάτων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη δύο βασικές παράμετροι: Η πρώτη είναι αν το ποτό ή το ρόφημα θα αυξήσει τα επίπεδα του σακχάρου και πόσο, ενώ η δεύτερη είναι πόσες θερμίδες έχει το εκάστοτε ποτό ή ρόφημα.

Για την καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και την πρόληψη του διαβήτη, ιδανική επιλογή είναι φυσικά το νερό, καθώς εξασφαλίζει στον οργανισμό αναγκαία ενυδάτωση χωρίς θερμίδες ή υδατάνθρακες. Δεδομένου ότι το υπερβολικό βάρος αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για τον διαβήτη, η μείωση της πρόσληψης θερμίδων συμβάλλει έμμεσα στην πρόληψη του διαβήτη.

«Στόχος πρέπει να είναι η κατανάλωση τουλάχιστον έξι ποτηριών νερό ημερησίως, τα οποία αντιστοιχούν σε



περίπου 1,2 λίτρα νερό» αναφέρει ο Δρ Ντέιβιντ Κάβαν, ειδικός σε θέματα που αφορούν τον διαβήτη. Αντί για σκέτο νερό μόνο, τα 1,2 λίτρα είναι δυνατό να καλυφθούν συμπληρωματικά με την κατανάλωση τσαγιού ή καφέ –όμως χωρίς προσθήκη ζάχαρης, μελιού, γάλακτος κ.λπ.

Η κατανάλωση νερού πριν το φαγητό, προσθέτει ο Δρ Κάβαν, συμβάλλει επίσης στο αίσθημα του κορεσμού, με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε μικρότερες μερίδες, άρα και να λαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από τα γεύματά μας, ενώ παράλληλα ο καφές έχει αποδειχτεί μέσα από επιστημονικές μελέτες (ενδεικτικά εδώ και εδώ) ότι διευκολύνει τη ρύθμιση του σακχάρου και δρα προληπτικά ενάντια στον διαβήτη.

## Πόνος στο στήθος: Καφές & άλλες κοινές αιτίες που πρέπει να γνωρίζετε

Ο πόνος στο στήθος είναι κοινό σύμπτωμα και μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους. Ενώ είναι σημαντικό, για παράδειγμα, οι γυναίκες να ελέγχουν το μέγεθος του στήθους, η πρώτη σκέψη τους όταν πονάει το στήθος τους, είναι συχνά ο καρκίνος του μαστού. Οι περισσότερες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού ωστόσο, δεν εκδηλώνονται με πόνο.

Τι προκαλεί λοιπόν πόνο στο στήθος και πώς μπορεί μια γυναίκα να απαλλαγεί από αυτόν; Δείτε τι πρέπει να γνωρίζετε:

**Έμμηνο ρύση** Η πιο συνηθισμένη αιτία πόνου στο στήθος είναι οι ορμονικές αλλαγές που συνοδεύουν την περίοδο και ειδικά οι μεταβολές στα επίπεδα των οιστρογόνων. Κατά την ωορρηξία οι ορμόνες (οιστρογόνα, προγεστερόνη, τεστοστερόνη) αυξάνονται. Το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο ξεκινά όταν πέφτουν τα επίπεδα των ορμονών. Άλλο κοινό σύμπτωμα είναι το πρήξιμο του στήθους.

Τα καλά νέα είναι ότι ο πόνος τελειώνει με την ολοκλήρωση του κύκλου. Τα αντισυλληπτικά βοηθούν στη διαχείριση του πόνου, καθώς εμποδίζουν την ωορρηξία και διατηρούν σταθερά τα επίπεδα των οιστρογόνων. Μπορείτε επίσης να λαμβάνετε κάποια αναλγητικά.

**Έντονη άσκηση ή απότομο τράβηγμα** Αν το παρακάνετε στο γυμναστήριο και την επόμενη μέρα νιώθετε πόνο στο στήθος, στην πραγματικότητα πρόκειται για μυϊκό πόνο στη θωρακική χώρα. Ο πόνος είναι προσωρινός και εξαρτάται από το πόσο έντονα προ-

πονείτε. Συνήθως αντιμετωπίζεται με την εφαρμογή θερμών ή ψυχρών επιθεμάτων.

**Λάθος στήθος** Εάν έχετε πόνους στο στήθος και δεν έχετε αλλάξει μέγεθος στήθους για χρόνια, είναι πιθανό να κρύβεται εκεί η αιτία του πόνου σας. Όταν το μέγεθος του στήθους είναι μικρότερο, σας σφίγγει ή σας πιέζει, είναι λογικό να προκαλεί πόνο. Το ίδιο ισχύει και για τους αθλητικούς στήθους, ειδικά αν είναι μικρότερου μεγέθους και δεν στηρίζουν καλά το στήθος κατά την άσκηση.

**Κύστεις μαστών** Οι κύστεις είναι ένα συχνό εύρημα, ιδιαίτερα γύρω από την εμμηνόπαυση. Είναι συνηθισμένες και δεν πρέπει να σας ανησυχούν, καθώς πρόκειται για καλοήθεις μάζες ή σακουλάκια με υγρό. Η καλύτερη μέθοδος διάγνωσης είναι το υπερηχογράφημα. Η αντιμετώπισή τους αφορά μόνο τις μεγάλες κύστεις και γίνεται με απλή παρακέντησή τους. Η ύπαρξη κύστεων δεν σημαίνει ότι η γυναίκα βρίσκεται σε προκαρκινικό στάδιο.

**Ευαισθησία στον καφέ** Αν έχετε ινοκυστική νόσο του μαστού, μια καλοήθη πάθηση που προκαλεί πόνο στο στήθος, κύστεις και καλοήθη οζίδια, μπορεί να έχετε ευαισθησία σε διεγερτικές ουσίες όπως η καφεΐνη. Το στήθος έχει μικρούς αδένες, οι οποίοι μπορεί να διογκωθούν με την κατανάλωση διεγερτικών όπως ο καφές και η σοκολάτα. Το πρήξιμο προκαλεί πόνο. Συμβουλευτείτε τον γυναικολόγο σας για το ενδεχόμενο μείωσης της κατανάλωσης τέτοιων ουσιών.

## 17 συμβουλές για να γίνει η διατροφή σας υγιεινή...



Γράφει ο συνεργάτης μας διαιτολόγος και σεφ, Άρης Χατζηγεωργίου

(συνέχεια από προηγούμενη εβδομάδα)

### Κανόνας 11: Πίνετε άφθονο νερό

**Κανόνας 11:** Πίνετε άφθονο νερό. Πίνετε τόσο νερό, ώστε να μην αισθάνεστε διψασμένοι. Όταν διψάσετε έχετε ήδη αφυδατωθεί. Το νερό δημιουργεί αίσθηση κορεσμού, χαλιναγωγεί την όρεξή σας και αποτοξινώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι πολύ σημαντικό επίσης, όταν αθλείστε να είστε βέβαιοι ότι πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε δραστηριότητα, ώστε να μην αφυδατώσετε τον οργανισμό σας.

### Κανόνας 12: Παρακολουθείτε το μέγεθος της μερίδας σας

Μην αφήνετε τον εαυτό σας να καταναλώνει πολύ μεγάλες μερίδες τροφίμων. Να θυμάστε ότι τα σώματά μας επιθυμούν ποιοτική διατροφή και όχι τεράστιες ποσότητες τροφών για να νιώσουμε ικανοποιημένοι. Ακόμη και οι «υγιεινές» τροφές σε μεγάλες ποσότητες μπορούν να παρέχουν υπερβολικές θερμίδες, συμβάλλοντας στην αύξηση του βάρους.

### Κανόνας 13: Μην αμελείτε τα γαλακτοκομικά

Καταναλώνετε καθημερινά μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά (1,5-2%), έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου. Η πρόσληψη της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ασβεστίου και φωσφόρου, σε συνδυασμό με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα και την αποχή από το κάπνισμα, μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση οστεοπενίας και οστεοπόρωσης.

### Κανόνας 14: Μειώστε ορισμένα τρόφιμα, αλλά μην τα αποκλείσετε εντελώς

Αν τα αγαπημένα σας φαγητά είναι πλούσια σε λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη, το κλειδί είναι να μειώσετε τις ποσότητες και όχι να τα αποκλείσετε τελείως. Άλλωστε αν τα απαγορεύσετε στον εαυτό σας υπάρχει μεγάλη πιθανότητα κάποια στιγμή να μην τηρήσετε τις αποφάσεις σας και να ξεσπάσετε έντονα πάνω σε κακής ποιότητας τρόφιμα.